

月	火	水	木	金
1日 ごはん コロッケ チンジャオロースー モロヘイヤのスープ	2日 ごはん さばのみそに だいこんのきんぴら さやいんげんのみそしる	3日 スタミナどん わかめスープ	4日 ミニまるパン いちごジャム タンメン ウインナーと やさいのソテー	5日 ☆七夕献立 ごはん ほしのハンバーグ ポテトソテー あまのがわスープ たなばたゼリー
給食では、約500mlの水分をとることができます。暑い夏、栄養補給の他、水分補給もかねてしっかり給食を食べましょう。	いんげんは夏に旬を迎える野菜です。新鮮な濃い緑色でハリがあり、ピンとしています。育ち過ぎると筋がたかくなってしまう。	夏は暑さのため、食欲不振で不足しやすいたんぱく質や、汗をたくさんかくと失われるビタミン・ミネラルは意識して摂るようにしたいですね。	今の時期、食べ物をほったらかしておくと、すぐに痛んでしまいます。料理はすぐに食べるか冷蔵庫に入れましょう。	七夕に麺を食べる風習は中国から伝わりました。「機織りの上達を願って」「縁結び」など、様々な由来があります。
8日 コーンピラフ チリビーンズ にくやさいスープ	9日 ごはん しろみさかなのフライ くきわかめのいために キャベツのみそしる	10日 ガパオライス はるさめスープ アセロラゼリー	11日 まるパン りんごジャム にくだんご うたウイリス やさいのカレーソテー ABCスープ	12日 ごはん ささみのレモンソース ビーフンいため ゆうがおのみそしる
「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトは肌や粘膜を保護し、体の抵抗力を強くしてくれます。	いわしなどの青魚には、DHA や EPA が多く含まれています。血液をサラサラにしてくれたり、脳の働きを活発にしてくれます。	ガパオライスは鶏肉や豚肉のひき肉とタイのホーリーバジルや唐辛子・調味料と炒めたものをごはんといただくタイ料理です。	日に日に気温も上がってきます。この季節、入念な食中毒対策が必要です。手を洗ったら、きれいなハンカチで拭きましょう。	夏の暑さを乗り切るためには、夏が旬の食べ物を積極的に食べることが効果的です。夕顔などの夏野菜には体を冷やす効果もあります。
15日 ☆海の日 牛乳は毎日つきます。 物資の都合により 献立が変更することが あります。	16日 そばろどん わかめのみそ汁	17日 ごはん ポークしゅうまい なつやさいのぴりから みそいため チンゲンサイのスープ	18日 ミニまるパン プロバンスふうパンネ ポテトのケチャップいため フローズンヨーグルト	19日 ごはん あかうおのたつたあげ ひじきのいために さつまじる
	豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があるとされています。ニンニクや玉ねぎ、にらなどと一緒に摂ると効果がアップします。	なすはきれいなむらさき色をしていますね。油との相性がよく、水分が多く含まれています。暑い日にぴったりの野菜です。	フランスのプロバンス地方では、料理ににんにくやトマトをふんだんに使っています。味付けは、オリーブオイルやハーブで香り豊かに仕上げます。	やさいには体の免疫力を高め、感染症予防に役立つビタミンCがたっぷりです。残さず食べましょう。
22日 ごはん とりにくのてりやき きりぼしだいこんの いために かきたまじる	23日 ごはん いわしのかばやき こうやどうふのいために こまつなのみそしる	24日 チキンとなつやさいの カレー ふくじんづけ コーンソテー	<p>規則正しい生活を 夏休み: きらびやかな なつやす ちゅう 夏休み中 こころ 心がけて ほしいこと</p> <p>食中毒に 気をつけよう 調理したら すぐに食べてね。</p> <p>夏休みも 早起き 早寝 忘れずに!</p>	
和食は理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。様々な食材とだしなどの味を使うことも特徴です。	夏は暑さのため、食欲不振で不足しやすいたんぱく質や、汗をたくさんかくと失われるビタミン・ミネラルは意識して摂るようにしたいですね。	なつやさい 夏野菜をたっぷり使った 夏野菜カレーです。ナスやピーマン、枝豆・南瓜などの夏野菜を使っています。		

しっかりと食べて夏ばて予防!



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。  
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

